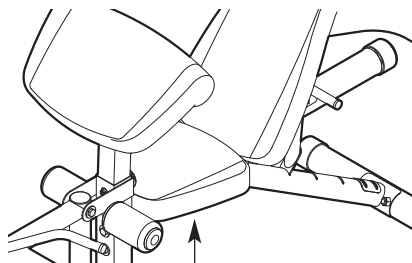
WEIDERPRO™
290 WC

N° del Modello WEEVBE2078.0
N° di Serie ___________________

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.

Etichetta del Numero di Serie (Sotto il Sedile)

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

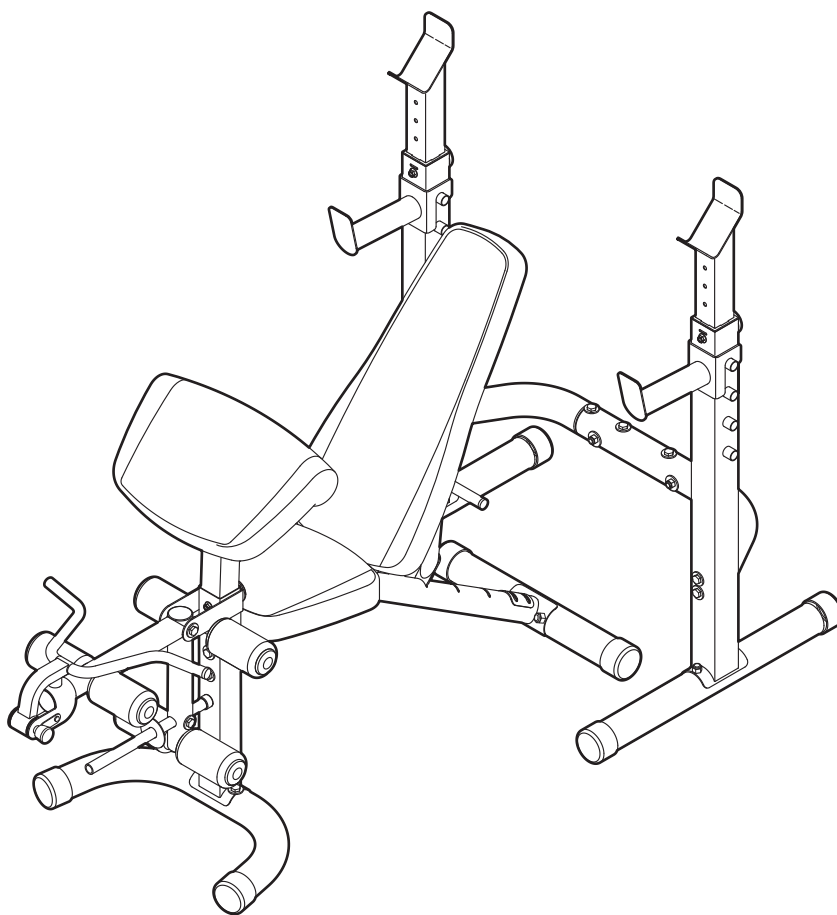
Come fabbricanti, ci siami imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

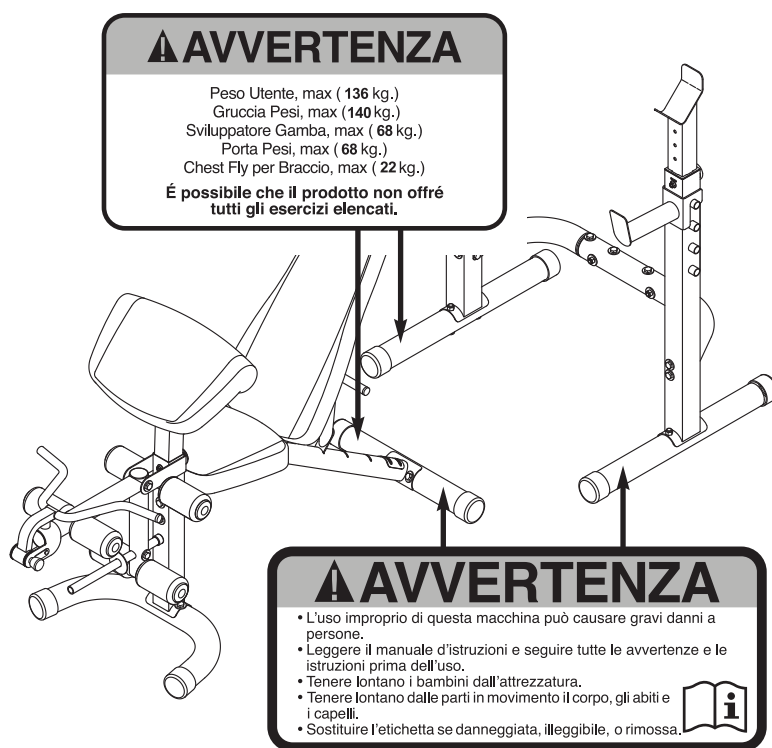
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

INDICE

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA

Gli adesivi di avvertenza illustrati sono stati applicati nei punti indicati. **Qualora un adesivo non fosse presente o fosse illeggibile, telefonare al numero indicato nella prima di copertina del presente manuale e ordinarne uno di ricambio. Applicare l'adesivo nella posizione indicata.** Nota: gli adesivi potrebbero non essere mostrati nelle misure effettive.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

AVVERTENZA: al fine di ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale e tutte le avvertenze sulla banca pesi i prima di utilizzarlo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare il medico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone oltre i 35 anni di età o con problemi di salute preesistenti.

2. Utilizzare la panca pesi esclusivamente seguendo le istruzioni contenute nel presente manuale.

3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della panca pesi sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.

4. La panca pesi è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la panca pesi in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.

5. Tenere la panca pesi all'interno, lontano da polvere e umidità. Posizionare la panca pesi su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla panca pesi per montarla, smontarla e utilizzarla.

6. Controllare e serrare opportunamente tutti i pezzi. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

7. Verificare che tutti i perni e le manopole siano completamente bloccati prima di utilizzare la panca pesi.

8. Tenere sempre fuori dalla portata della panca pesi i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.

9. Durante gli esercizi indossare indumenti adeguati. Indossare sempre scarpe da ginnastica per la protezione dei piedi durante l'allenamento.

10. La panca pesi è stata progettata per un peso massimo utente pari a 135 Kg. /300 lbs) e un peso massimo totale di 277 kg. (610 lbs). Non utilizzare la panca pesi con pesi superiori a 141 kg. (310 lbs). Non collocare più di 68 kg. (150 lbs) sulla leva gamba. Nota: nella panca pesi non sono inclusi i pesi.

11. Qualora si manifestino dolore o vertigini durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la versatile panca pesi WEIDER PRO™ 290 WC. La panca pesi offre una vasta scelta di stazioni per gli esercizi studiate per sviluppare i muscoli principali del corpo. Qualunque sia l'obiettivo: tonificare il corpo, sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli o migliorare il sistema cardiovascolare, la panca per i pesi aiuterà a raggiungere il risultato desiderato.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare della banca pesi. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il codice modello e l'ubicazione del numero di serie sono indicati sulla prima di copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le parti contrassegnate.

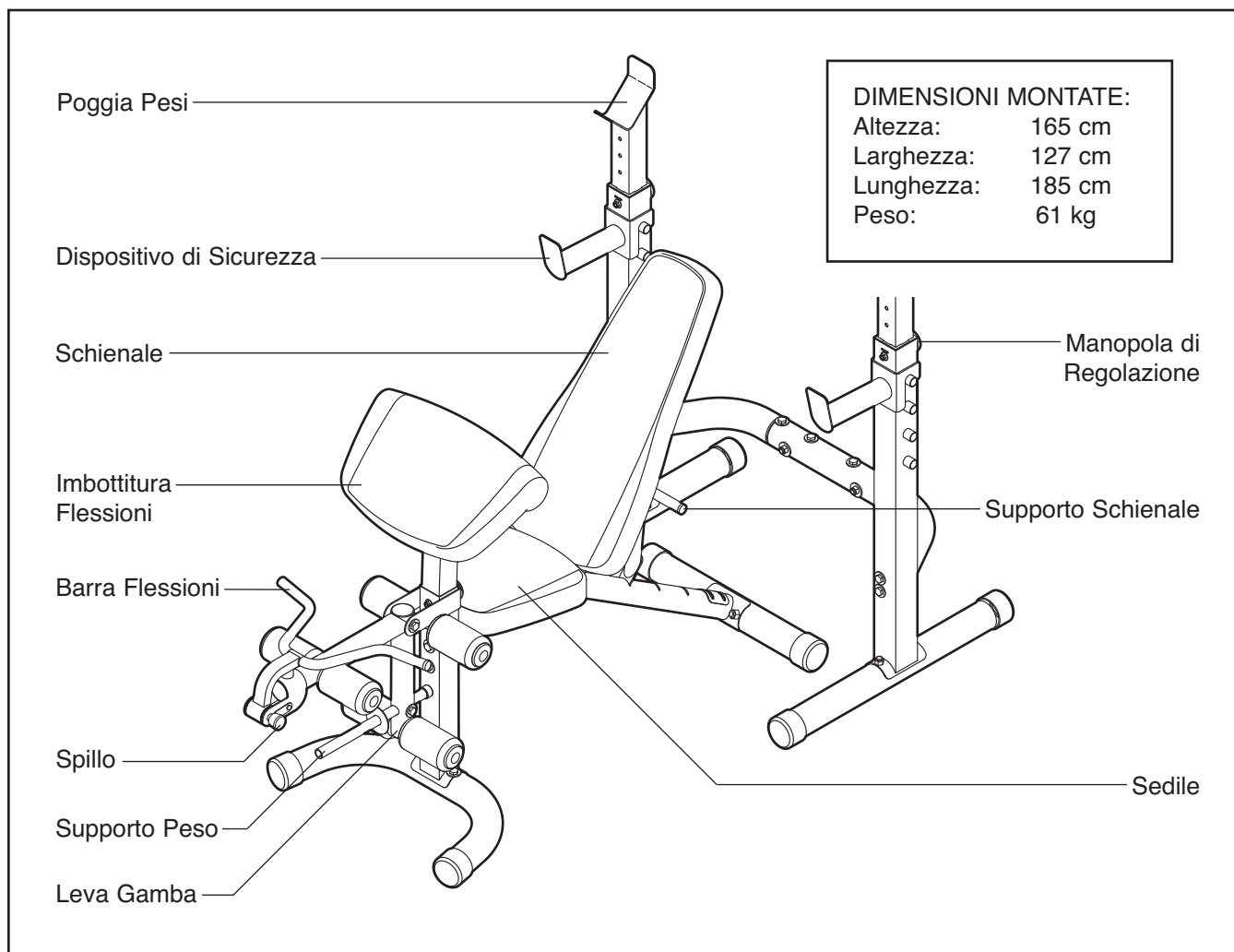
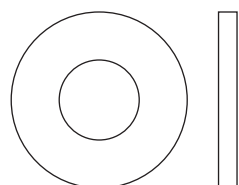
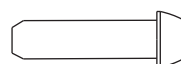
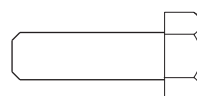
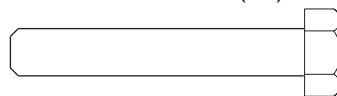
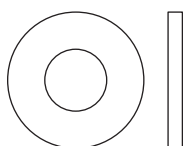
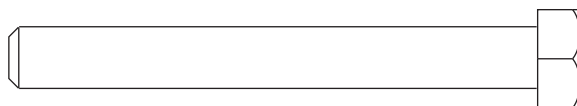
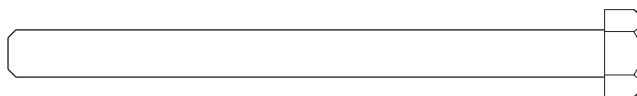
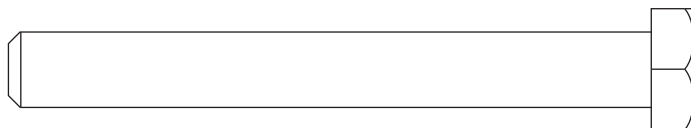
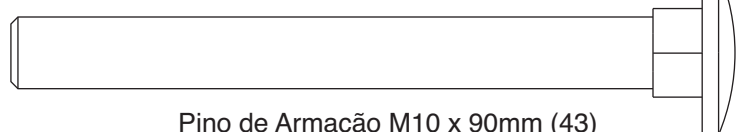
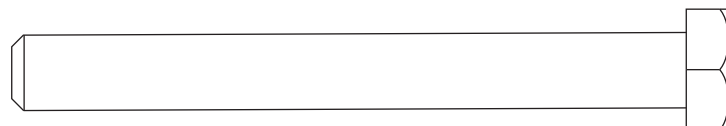
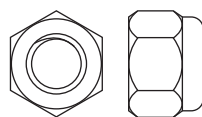
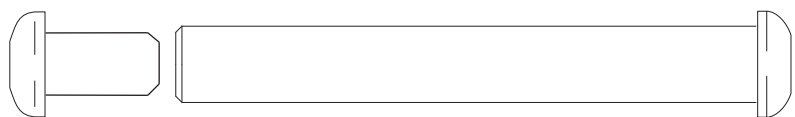



TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

Fare riferimento ai disegni di seguito per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi in ogni disegno rappresenta il numero chiave del pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. **Nota: alcuni pezzi piccoli potrebbero essere stati preassemblati. Qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.**

MONTAGGIO

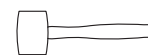
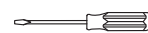
Rendere il montaggio più semplice

Tutto quanto contenuto nel presente manuale è stato concepito per fare in modo che la panca pesi possa essere montata facilmente da chiunque. Risparmiando tempo, il montaggio avverrà in modo più agevole.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

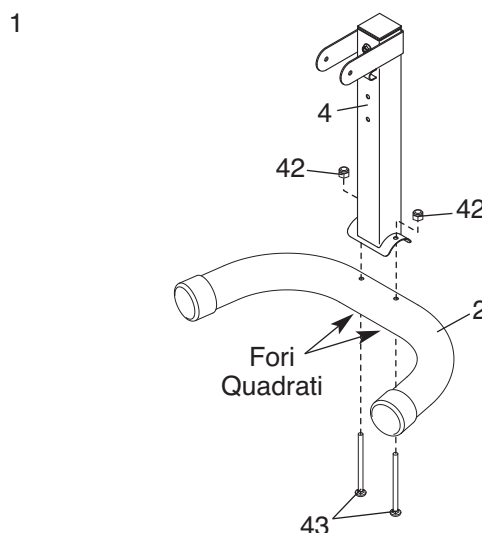
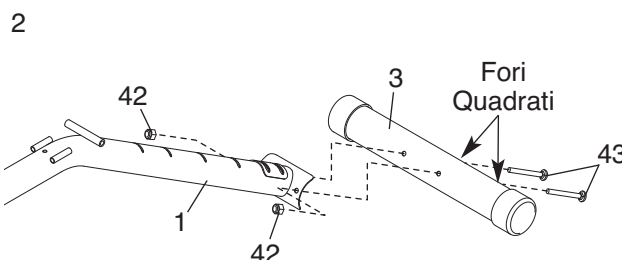
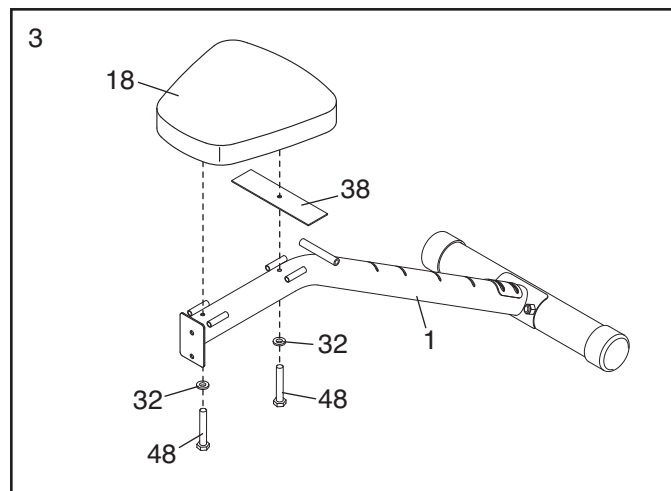
- Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone.
- A causa delle dimensioni, la panca pesi deve essere montata nella posizione in cui verrà utilizzata. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla panca pesi durante il montaggio.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettate gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.
- Serrare tutti i pezzi quando si montano, se non indicato diversamente.
- Durante il montaggio della panca pesi, accertare che tutti i pezzi siano orientati nel modo indicato nei disegni.
- Per individuare le parti piccole, servirsi della TABELLA IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI a pagina 5.
- Per il montaggio sono necessari la/le chiave/i esagonale/i inclusa/e e i seguenti attrezzi (non inclusi):

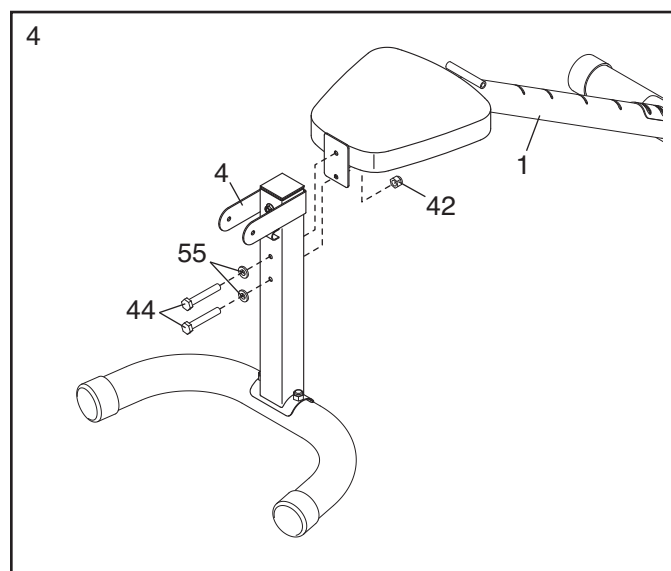
due chiavi inglesi

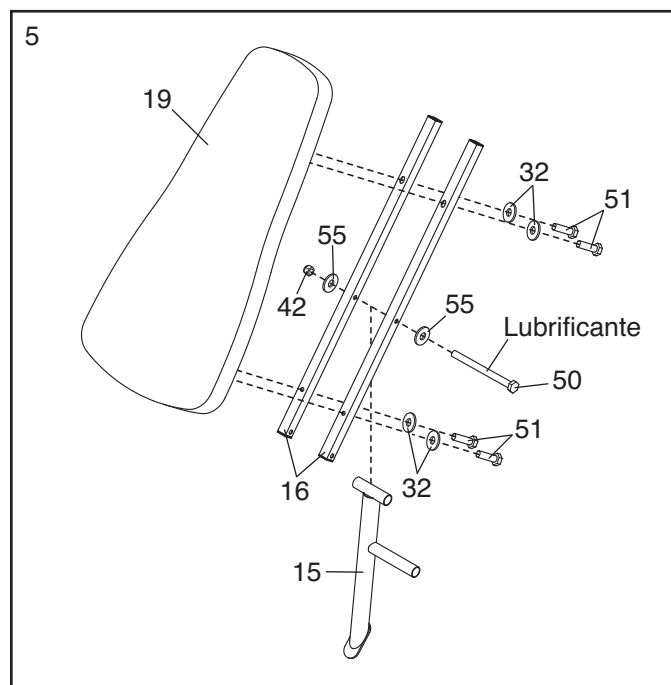
un martello di gomma

un cacciavite standard

un cacciavite Phillips

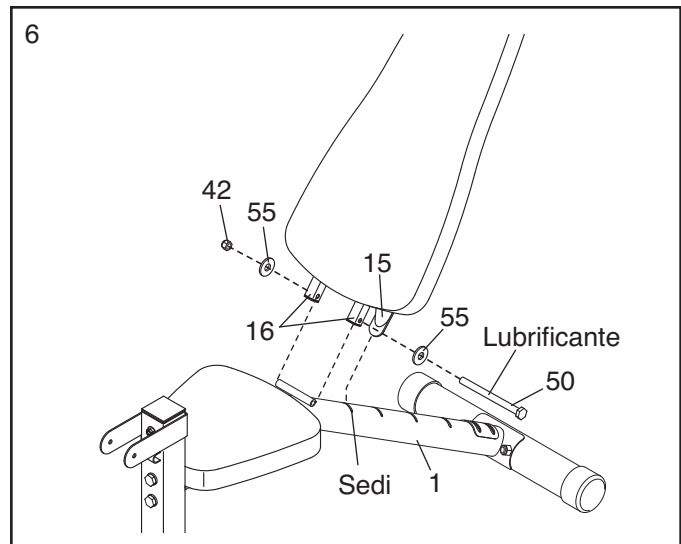
Il montaggio sarà più agevole se si dispone di una serie di chiavi a forcella o fisse o di una serie di chiavi a cricchetto.

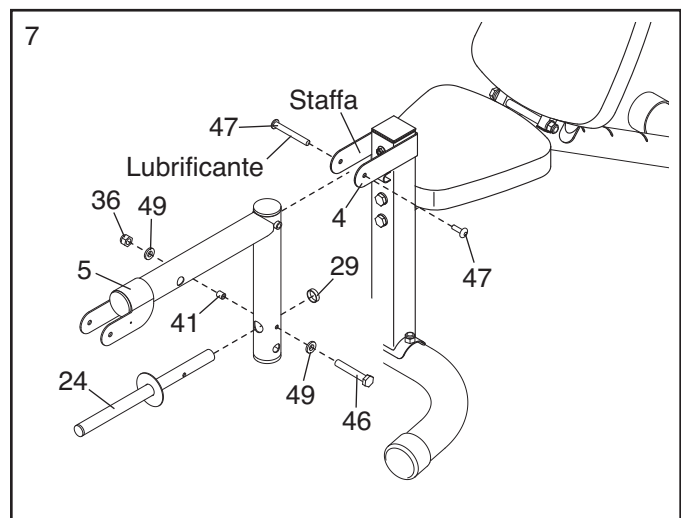
1. **Prima di procedere al montaggio, accertare di avere compreso le informazioni contenute nel riquadro precedente. Consultare la TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI a pagina 5 per reperire i pezzi piccoli.**

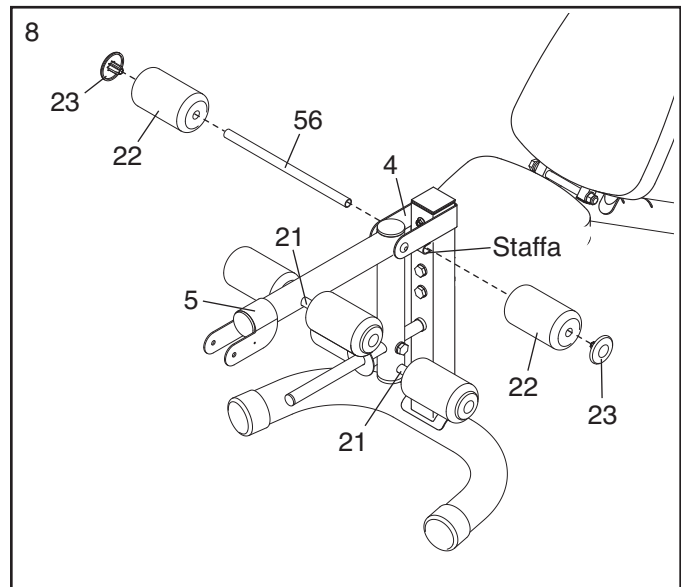
   Dirigere lo Stabilizzatore Anteriore (2) in modo tale che i fori quadrati siano rivolti verso il pavimento. Montare lo Stabilizzatore Anteriore sulla Gamba Anteriore (4) con due Bulloni Trasporto M10 x 90 mm (43) e due Dadi Autobloccanti da M10 (42). **Attendere prima di serrare i Dadi Autobloccanti.**

2. Dirigere lo Stabilizzatore Posteriore (3) in modo tale che i fori quadrati siano nella posizione indicata. Montare lo Stabilizzatore Posteriore sul Telaio (1) con due Bulloni Trasporto M10 x 90 mm (43) e due Dadi Autobloccanti da M10 (42). **Attendere prima di serrare i Dadi Autobloccanti.**

3. Montare il Sedile (18) e la Staffa Sedile (38) al Telaio (1) con due Viti da M6 x 80mm (48) e due Rondelle da M6 (32).

4. Montare la Gamba Anteriore (4) al Telaio (1) con due Bulloni da M10 x 85mm (44), due Rondelle da M10 (55) e due Dadi Autobloccanti da M10 (42).

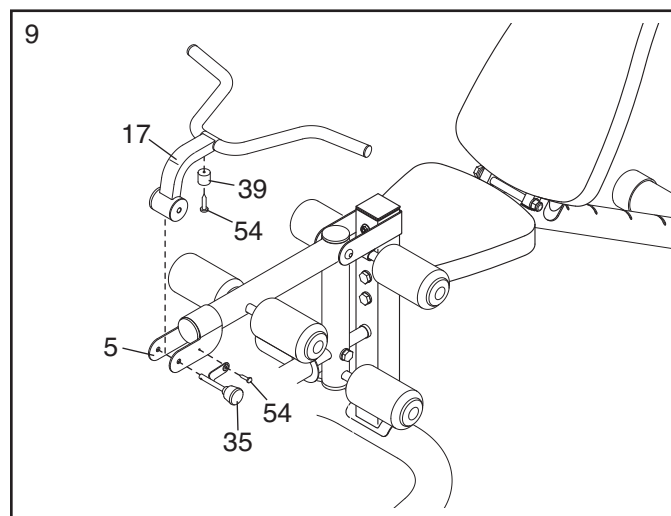
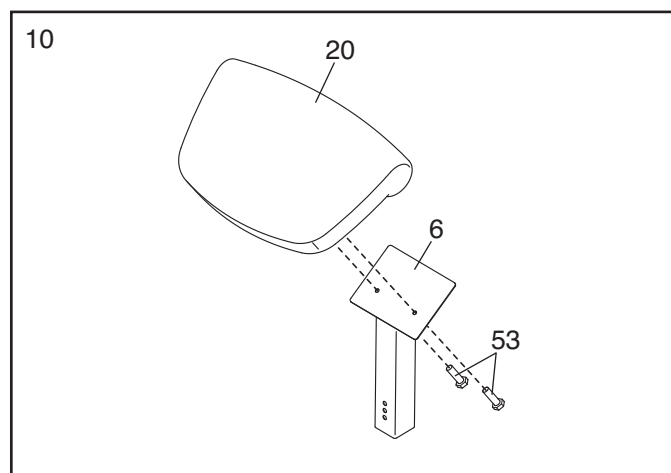
   Consultare fase 1 e 2. Serrare i Dadi Autobloccanti da M10 (42).

5. Applicare un po' di lubrificante in dotazione a un Bullone da M10 x 165mm (50). Montare il Supporto Schienale (15) ai Telai Schienale (16) con il Bullone, due Rondelle da M10 (55) e un Dado Autobloccante da M10 (42). **Attendere prima di serrare il Dado Autobloccante.**

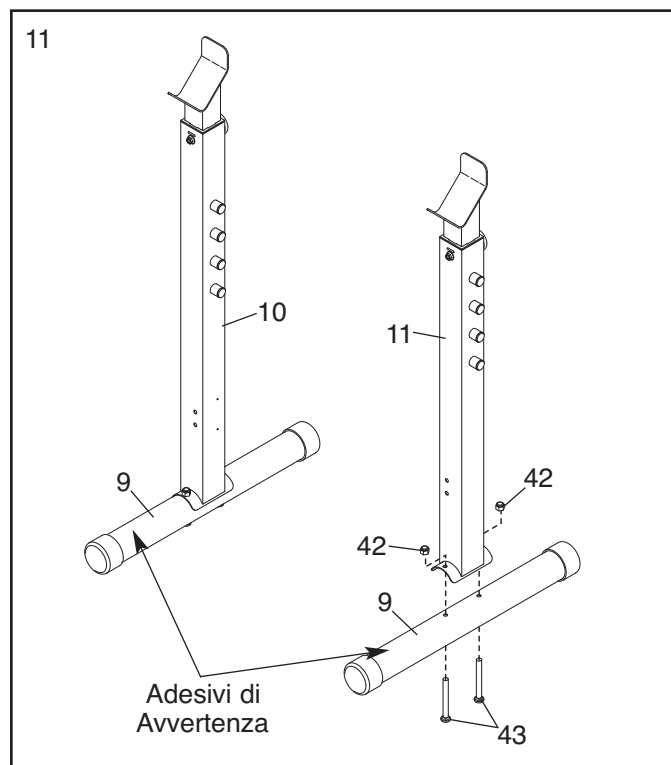
   Montare lo Schienale (19) ai Telai Schienale (16) con quattro Viti da M6 x 40mm (51) e quattro Rondelle da M6 (32). **Non serrare le Viti in questa fase.**

6. Lubrificare un Bullone da M10 x 165mm (50). Montare i Telai Schienale (16) al Telaio (1) con il Bullone, due Rondelle da M10 (55) e un Dado Autobloccante da M10 (42). Fissare l'estremità del Supporto Schienale (15) in una delle sedi del Telaio. **Non serrare eccessivamente i Dadi Autobloccanti; i Telai dello Schienale devono poter ruotare agevolmente.**

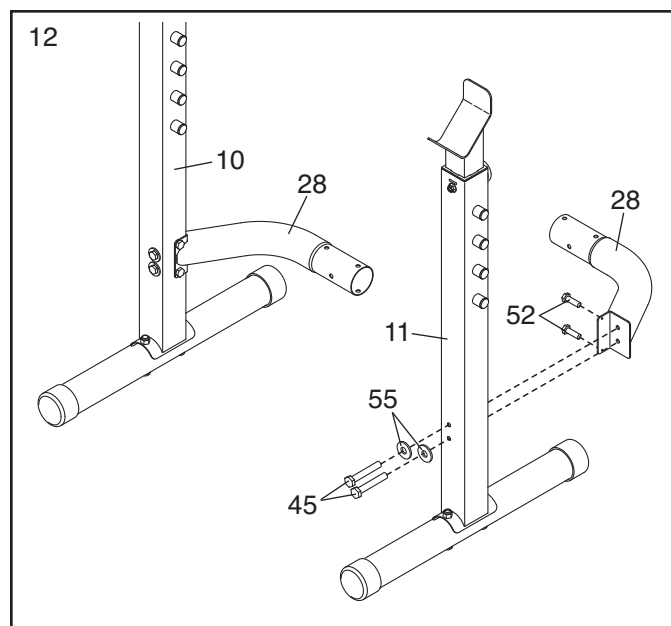
   Consultare la fase 5. Serrare il Dado Autobloccante da M10 (42) e quattro Viti da M6 x 40mm (51). **Non serrare eccessivamente i Dadi Autobloccanti; i Supporto Schienale (15) devono poter ruotare agevolmente.**

7. Montare il Supporto Peso (24) alla Leva Gamba (5) con un Bullone da M8 x 70mm (46), un Distanziatore Supporto Peso (41), due Rondelle da M8 (49) e un Dado Autobloccante da M8 (36). Inserire successivamente un Cappuccio Esterno Rotondo da 25mm (29) nel Supporto Peso.

   Lubrificare il gambo di un Set Bulloni da M10 x 77mm (47). Fissare la Leva Gamba (5) alla Gamba Anteriore (4) con un Set Bulloni. **Accertare che il gambo del Set Bulloni sia inserito attraverso entrambi i lati della staffa sulla Gamba Anteriore.**

8. Inserire il Tubo Lungo (56) nella staffa presente sulla Gamba Anteriore (4). Inserire due Imbottiture in Gommapiuma (22) sul Tubo Lungo e poi inserire premendo due Cappucci Imbottitura (23) nelle Imbottiture in Gommapiuma.

   Ripetere questa fase con i due Tubi Corti (21) e la Leva Gamba (5).

9. Fissare il Respingente (39) alla Barra Flessioni (17) con una Vite da M4 x 19mm (54).

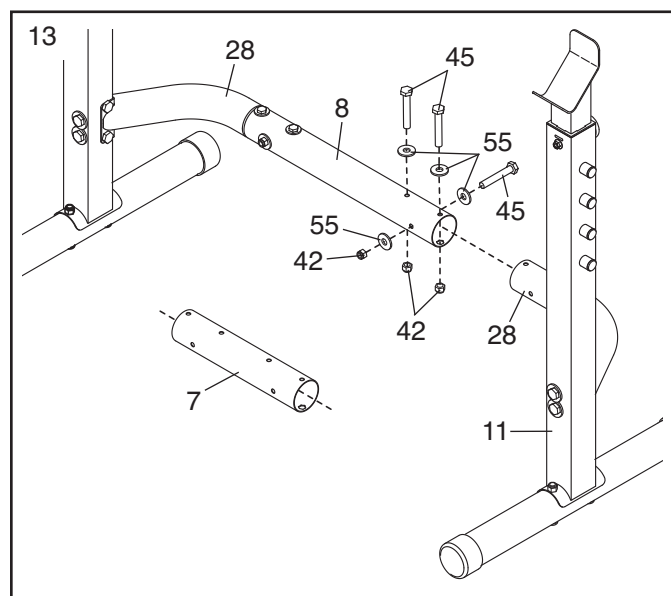
   Montare la Barra Flessioni (17) alla Leva Gamba (5) con il Perno/Catenella (35). Successivamente fissare la Catenella alla Leva Gamba con una Vite da M4 x 19mm (54).

10. Montare l'Imbottitura Flessioni (20) al Montante Flessione (6) con due Viti da M6 x 20mm (53).

11. Localizzare il Montante Sinistro (11) contrassegnato con una "L". (« L » o « Left » indicano la sinistra; « R » o « Right » indicano la destra.) Orientare una delle Basi (9) come indicato. Montare la Base al Montante Sinistro con due Bulloni Trasporto da M10 x 90mm (43) e due Dadi Autobloccanti da M10 (42).

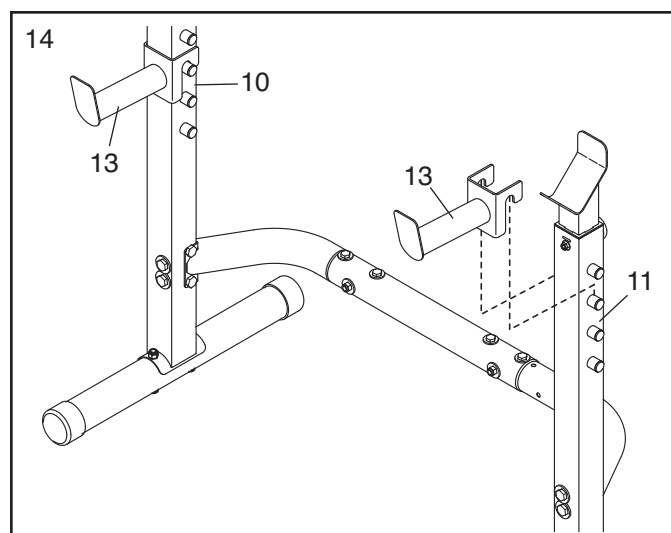
    Fissare l'altra Base (9) al Montante Destro (10) allo stesso modo.

12. Fissare il Connettore (28) al Montante Sinistro (11) con due Viti da M5 x 19mm (52), due Bulloni da M10 x 90mm (45) e due Rondelle da M10 (55). **Non serrare le Viti in questa fase.**

    Fissare l'altro Connettore (28) al Montante Destro (10) allo stesso modo.

13. Nota: se si dispone di pesi Olimpici utilizzare la Prolunga Olimpica (8) più lunga per questa fase; se si dispone di pesi standard, usare la Prolunga Standard (7) più corta.

    Fissare la Prolunga Olimpica (8) o la Prolunga Standard (7) al Connettore (28) sul Montante Sinistro (11) con tre Bulloni da M10 x 90mm (45), quattro Rondelle da M10 (55) e tre Dadi Autobloccanti da M10 (42).

    Fissare la Prolunga Olimpica (8) o la Prolunga Standard (7) all'altro Connettore (28) allo stesso modo.

    Consultare la fase 12. Serrare le Viti da M5 x 19mm (52).

14. Fissare un Dispositivo di Sicurezza (13) su un set di picchetti sul Montante Sinistro (11). Fissare l'altro Dispositivo di Sicurezza su un set di picchetti sul Montante Destro (10). **Verificare che entrambe i Dispositivi di Sicurezza siano alla stessa altezza.**

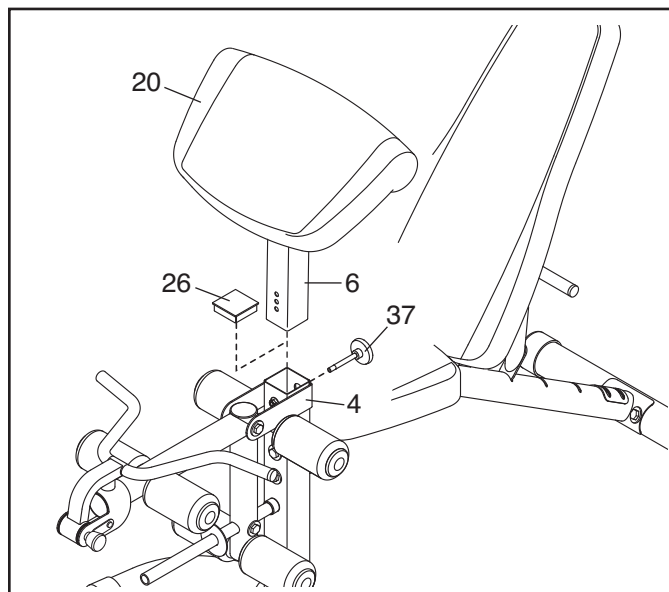
15. **Accertare che tutti i pezzi siano stati opportunamente serrati.** L'uso delle restanti parti verrà spiegato nel capitolo REGOLAZIONI posto all'inizio della pagina successiva.

REGOLAZIONI

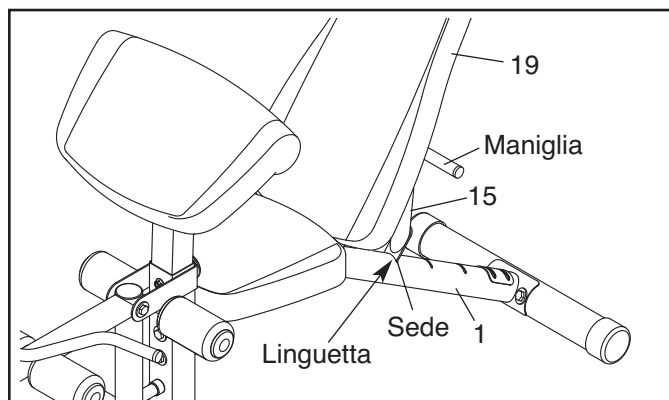
La presente sezione illustra la regolazione della panca pesi. Consultare la GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 13 dove sono riportate informazioni importanti per ottenere il massimo beneficio dal programma di allenamento. Inoltre, consultare la guida esercizi in allegato per verificare la corretta posizione per ogni esercizio.

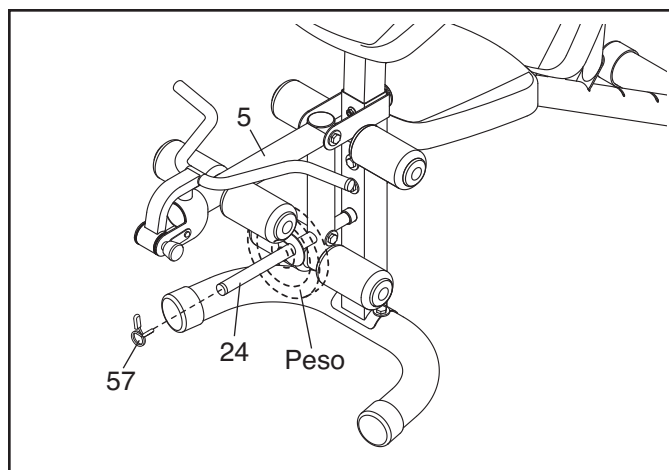
Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati ogni volta che si utilizza la panca pesi. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. La panca pesi può essere pulita con un panno umido e un detergente delicato e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

USO DELL'IMBOTTITURA FLESSIONI

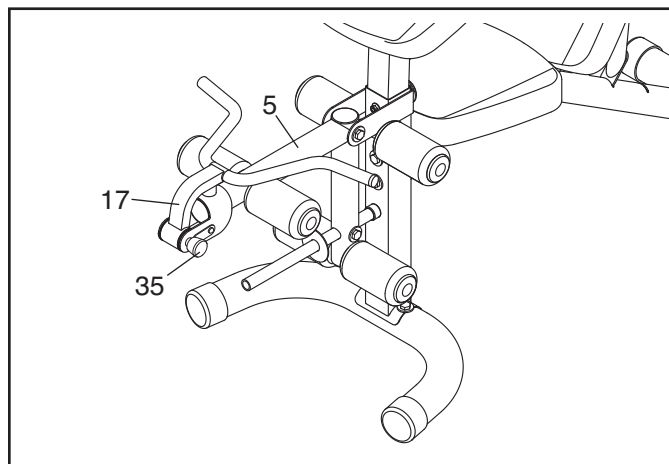
Per utilizzare l'Imbottitura Flessioni (20), rimuovere il Cappuccio Interno Quadrato da 70mm (26) e inserire il Supporto Flessioni (6) nella Gamba Anteriore (4). Serrare una Manopola di Regolazione (37) nella Gamba Anteriore. **Accertare che la Manopola di Regolazione sia inserita in un foro nel Supporto Flessione.**

Durante l'esecuzione di esercizi che non richiedono l'Imbottitura Flessione (20), rimuovere l'Imbottitura Flessione e reinserire il Cappuccio Interno Quadrato da 70mm (26) nella Gamba Anteriore (4).

REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

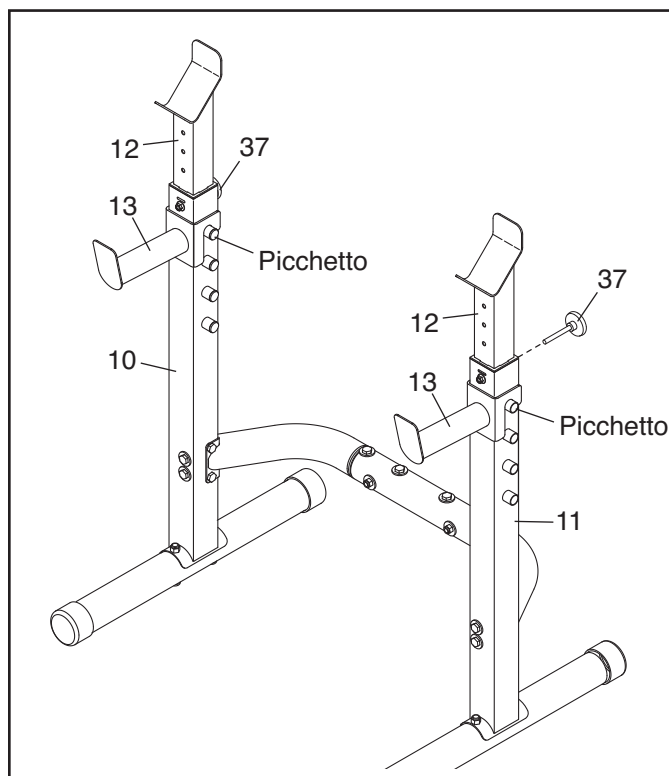
Per regolare la posizione dello Schienale (19), sollevare la maniglia indicata sul Supporto Schienale (15). Sollevare o abbassare lo Schienale e inserire la linguetta nell'estremità inferiore del Supporto Schienale in una delle sedi presenti sul Telaio (1). **Verificare che la linguetta sia completamente inserita in una delle sedi.**

USO DELLA LEVA GAMBE

Per usare la Leva Gambe (5), prima di tutto inserire una piastra peso (non inclusa) nel Supporto Peso (24) e bloccarlo con un Permaglio Pesi (57). **Nota: quando si utilizza la Leva Gamba, rimuovere la Barra Flessioni (consultare USO DELLA BARRA FLESSIONI a pagina 12).**

USO DELLA BARRA FLESSIONI

Quando si eseguono degli esercizi che non richiedono l'uso della Barra Flessioni (17), tirare fuori il Perno (35) dalla Leva Gamba (5) e rimuovere la Barra Flessioni.

Per montare la Barra Flessioni (17), inserire completamente il Perno (35) nella Leva Gamba (5) e nella Barra Flessioni.

REGOLAZIONE DEI POGGIA PESI E DEI DISPOSITIVI DI SICUREZZA

Per regolare l'altezza dei Poggia Pesi (12) sollevarli nella posizione desiderata e bloccare la Manopola di Regolazione (37) in ogni Montante (10, 11). **Verificare che i Poggia Pesi siano alla stessa altezza e che le Manopole di Regolazione siano completamente bloccate nei Montanti.**

Per regolare la posizione dei Dispositivi di Sicurezza (13), spostarli in un diverso set di picchetti sui Montanti (10, 11). **Verificare che entrambe i Dispositivi di Sicurezza siano alla stessa altezza.**

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO BASILARI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo Muscolare
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
• cambiando l'ammontare di pesi usato
• cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento « Cross Training »
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
• Pianificare un allenamento con i pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
• Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
• Riposarsi dall'allenamento con i pesi e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con i pesi e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

In questo manuale non è stato dato alcun riferimento in merito all'esatta durata di ciascun allenamento o al numero esatto delle ripetizioni o set per ciascun esercizio. È molto importante evitare sforzi estremi o il troppo allenamento per i primi mesi. È consigliabile progredire in base ai limiti di ciascun individuo. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente ed iniziare il raffreddamento. Consultare un medico prima di continuare i esercizi. Affinché si ottenga il massimo dei benefici dall'allenamento, è essenziale mantenere una forma appropriata.

RISCALDAMENTO

Iniziare sempre eseguendo dai 5 ai 10 minuti di stretching includendo alcuni leggeri esercizi di riscaldamento. Il riscaldamento aiuta ad aumentare la circolazione sanguinea, aumenta la temperatura corporea e manda più ossigeno ai muscoli, preparando così il corpo per l'allenamento.

ALLENAMENTO

Ciascun allenamento dovrebbe includere dai 6 ai 10 diversi tipi di esercizi. Selezionare degli esercizi per ogni gruppo muscolare principale, enfatizzando le zone che si vogliono maggiormente sviluppare. Per un allenamento bilanciato e stimolante variare gli esercizi di volta in volta.

Pianificare l'allenamento ad un'ora in cui il proprio livello d'energia è al massimo. Allenarsi a giorni alternati in modo da fare riposare il corpo. Una volta trovato l'orario più adatto, mantenetelo.

FORMA DELL'ESERCIZIO

Per ottenere maggiori benefici dall'esercizio, è importante eseguirlo in maniera corretta. Questo vuole dire muoversi con la massima estensione di movimento e usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida per gli esercizi inclusa con questo manuale, troverete delle fotografie che mostrano la forma corretta per numerosi esercizi, e una lista dei muscoli coinvolti. Vedere la tabella dei muscoli nella pagina seguente per identificare i nomi dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo omogeneo e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto _importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:
• Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli.
• Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare.
• Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante.

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching. Includere esercizi di stretching per le braccia e le gambe. Muoversi lentamente senza rimbalzare. Stirare i muscoli gradatamente senza andare oltre i propri limiti. Lo stretching alla fine di ogni allenamento è molto efficace per aumentare la flessibilità.

RIMANERE MOTIVATI

Al fine di alimentare la motivazione, documentare ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza utilizzata e il numero di serie e ripetizioni eseguite. Registrare il peso e gli altri parametri fisici fondamentali al termine di ogni mese. Il segreto per ottenere i migliori risultati è rendere l'allenamento un appuntamento abituale e piacevole della vita quotidiana.

TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

SCHEDA ESERCIZI

Fare delle fotocopie di questa pagina e utilizzare le copie per programmare e registrare gli esercizi di potenziamento e aerobici. La programmazione e la registrazione degli esercizi aiuterà a rendere l'allenamento un appuntamento abituale e piacevole della vita quotidiana.

Potenziamento
Data:
___/___/___

Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni	Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobico
Data:
___/___/___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

Potenziamento
Data:
___/___/___

Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni	Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobico
Data:
___/___/___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

Potenziamento
Data:
___/___/___

Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni	Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobico
Data:
___/___/___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

SCHEDA ESERCIZI

Fare delle fotocopie di questa pagina e utilizzare le copie per programmare e registrare gli esercizi di potenziamento e aerobici. La programmazione e la registrazione degli esercizi aiuterà a rendere l'allenamento un appuntamento abituale e piacevole della vita quotidiana.

Potenziamento
Data:
___/___/___

Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni	Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobico
Data:
___/___/___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

Potenziamento
Data:
___/___/___

Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni	Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobico
Data:
___/___/___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

Potenziamento
Data:
___/___/___

Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni	Esercizio	Kg	Gruppi	Ripetizioni
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobico
Data:
___/___/___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

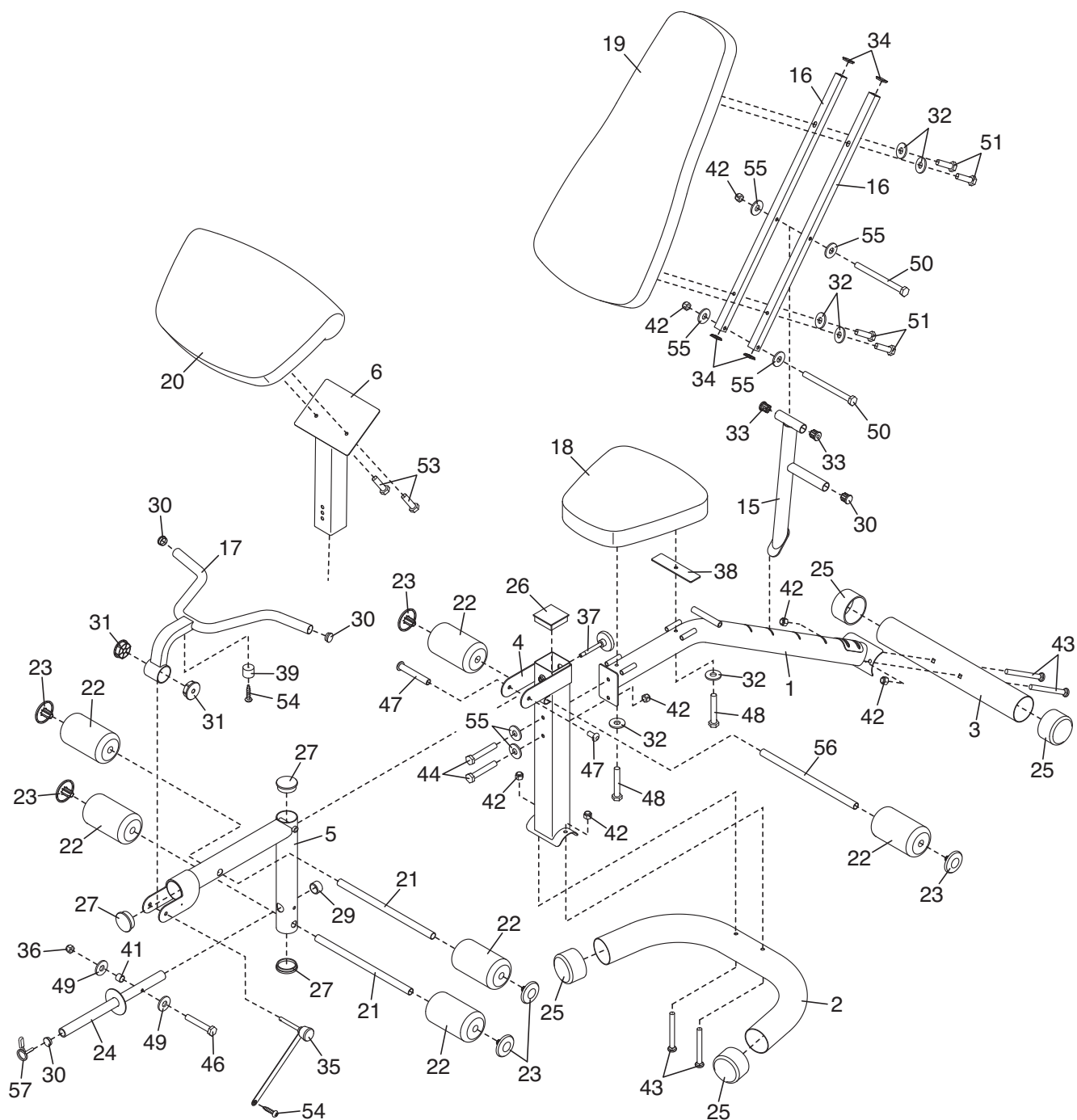
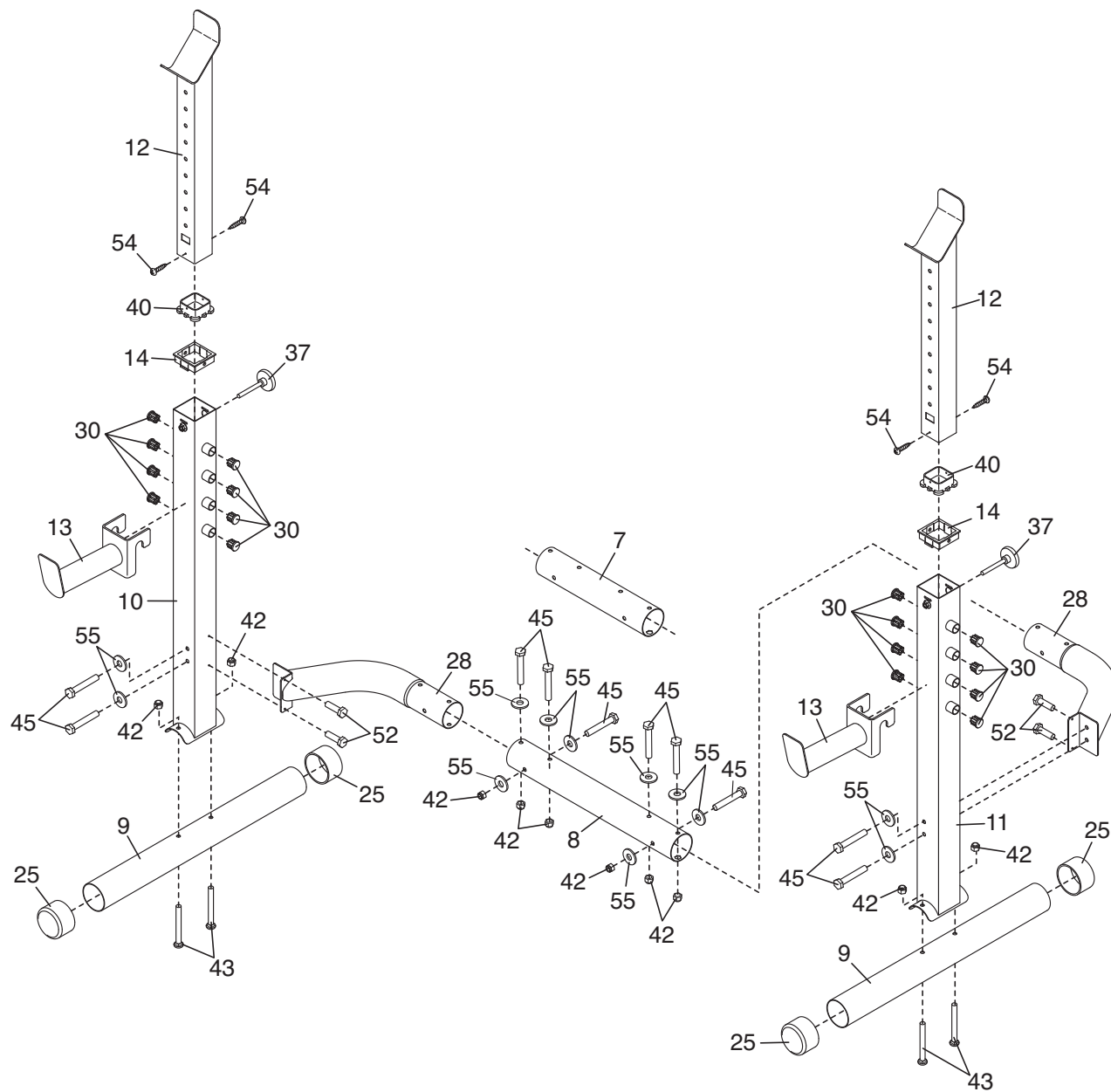
ELENCO PEZZI—N° del Modello WEEVBE2078.0

R0708A

N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio
2	1	Stabilizzatore Anteriore
3	1	Stabilizzatore Posteriore
4	1	Gamba Anteriore
5	1	Leva Gamba
6	1	Supporto Flessioni
7	1	Prolunga Standard
8	1	Prolunga Olimpica
9	2	Base
10	1	Montante Destro
11	1	Montante Sinistro
12	2	Poggia Pesi
13	2	Dispositivo di Sicurezza
14	2	Distanziatore Montante
15	1	Supporto Schienale
16	2	Telaio Schienale
17	1	Barra Flessioni
18	1	Sedile
19	1	Schienale
20	1	Imbottitura Flessioni
21	2	Tubo Corto
22	6	Imbottitura in Gommapiuma
23	6	Cappuccio Imbottitura
24	1	Supporto Peso
25	8	Cappuccio Esterno Rotondo da 76mm
26	1	Cappuccio Interno Quadrato da 70mm
27	3	Cappuccio Interno Rotondo da 57mm
28	2	Connettore
29	1	Cappuccio Esterno Rotondo da 25mm
30	20	Cappuccio Interno Rotondo da 25mm
31	2	Boccola Flessione
32	6	Rondella da M6
33	2	Boccola Schienale
34	4	Cappuccio Interno Quadrato da 25mm
35	1	Perno/Catenella
36	1	Dado Autobloccante da M8
37	3	Manopola di Regolazione
38	1	Staffa Sedile
39	1	Respingente
40	2	Boccola Montante
41	1	Distanziatore Supporto Peso
42	17	Dado Autobloccante da M10
43	8	Bullone Trasporto da M10 x 90mm
44	2	Bullone da M10 x 85mm
45	10	Bullone da M10 x 90mm
46	1	Bullone da M8 x 70mm
47	1	Set di Bulloni da M10 x 77mm
48	2	Vite da M6 x 80mm
49	2	Rondella da M8
50	2	Bullone da M10 x 165mm
51	4	Vite da M6 x 40mm
52	4	Vite da M5 x 19mm
53	2	Vite da M6 x 20mm
54	6	Vite da M4 x 19mm
55	18	Rondella da M10
56	1	Tubo Lungo
57	1	Fermaglio Peso
*	–	Manualed’Istruzioni
*	–	Guida Esercizi
*	–	Confezione di Lubrificante
*	–	Chiave Esagonale

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati

DISEGNO ESPLOSO—N° del Modello WEEVBE2078.0 R0708A

DISEGNO ESPLOSO—N° del Modello WEEVBE2078.0 R0708A

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

Nº Pezzo 268678 R0708A